

雪菜冬笋、凉拌莴笋丝、蒜蓉生菜 假期吃多了大鱼大肉 岛城“吃货”向你推荐这几道清爽解腻的菜

□记者 朱蔚

新年的餐桌上,各种大菜、硬菜还有年夜饭,无比丰盛。吃了几顿大鱼大肉之后,照例要再安排一些清爽解腻的菜式,如天降甘霖,不光为“油水充足”的五脏庙减减负,也能开胃佐粥。

这篇“就知道吃”,小记请来各位厨房小能手,把自己的拿手好菜分享给大家,既是简单烹饪,颜值也不低,吃起来清爽又下饭。



手撕凉拌杏鲍菇

这是吃货点点最擅长的一道凉菜,也是从她的妈妈手里“传承”的一道菜。用她的话说,不光好吃,做起来也超简单,甚至都用不上菜刀,直接上手撕就可以了,小白都可以轻松上手。

硕大个头的杏鲍菇,一盆凉菜用两三个就好,对半掰开后上锅开蒸,熟软之后晾凉,徒手掰开。配的料汁可随各人喜好,点点喜欢捣点蒜泥,撒一把辣椒面,切一颗小米椒,加一勺糖一勺盐,锅里热油烧热后,滚烫地淋在上面,继续再加蚝油、生抽和米醋。

料汁和撕好的杏鲍菇拌匀后还可以再加一把葱花,红红绿绿的搭配养眼。吃到嘴里,杏鲍菇的软韧配合微酸微辣的料汁,简直是下饭神器。

香菜拌牛肉

卤好的牛肉我们吃过许多,但和香菜一起拌,味道就不一样了,要清爽得多。这道香菜拌牛肉,是煮妇谢晓飞的拿手好菜。

牛腱子白卤后切片,再调个料汁。煮妇多年,谢晓飞对于调配料汁颇有心得,好多料汁之间其实是有共通之处的,不外乎蒜泥、蚝油、生抽、糖、醋。而相似的料汁要做出不同的口感,区别在于,有些是调好后用滚油浇淋逼出香味,有些则是直接再加花椒油或是辣椒油一起拌匀。

谢晓飞说,料汁和牛肉拌在一起后,再加入事先准备好的大量的香菜段。其实香菜也是这个菜的精髓,放入足够多的香菜后拌匀,看上去红红绿绿的颜色也分外诱人。虽然许多人介意香菜的味道,但是一旦吃起来,可能就是吃一次就爱上的神奇组合。

雪菜冬笋

谢晓飞推荐的第二道清爽

菜,是雪菜冬笋。这个时节正是吃冬笋的好季节,雪菜和冬笋的组合,听着就十分爽口,不管是现炒或是放汤喝,都是清爽的美味。

冬笋切片后,谢晓飞一般都会在水里焯一下,捞出沥干。锅里倒上一些油,热了之后加入冬笋片翻炒两分钟左右,倒上一点水,加入雪菜,少许盐,还可以再加一勺白糖提鲜。谢晓飞说这个菜做起来也很快,加上盖子煮上3分钟左右就好了。等到水快烧干了,开盖再翻炒一下就可以出锅了。或者也可以多倒一些水,调好味,到时连汤带水地一起出锅,一整碗都非常鲜,冬笋香脆又可口,清清爽爽地好下饭。

蒜泥白肉

点点介绍,上一道菜杏鲍菇的料汁,同时还可以配其他菜,比如这道她同样拿手的蒜泥白肉。当五花肉煮去了多余的油脂,配上脆爽的黄瓜片,那个滋味。点点得意地笑,这道菜上桌,她自己一个人就能独霸一盆。蒜泥的口感略显辛辣爽口,肉片和黄瓜片则是脆嫩的。两者组合,荤的、素的,都有了。

做起来步骤也不复杂,五花肉冷水下锅,加上葱段、姜片、料酒等去腥,煮熟后晾凉切片。需要切片的还有黄瓜,去皮后切成和五花肉一样长度的薄片,以一片肉片夹上一片黄瓜片,对折放到盘中,一片一片码好。同样调个料汁,把它们均匀地淋在肉片上就好啦。

为什么要这么搭配?点点说,肉里边夹上蔬菜吃起来会清爽许多,不会感觉到腻,黄瓜片也可以换成其他蔬菜。

凉拌莴笋丝

这道凉拌莴笋丝是许阿姨在今年年夜饭上的配菜,虽是配角,却深受欢迎。主要还在于莴笋丝的口感,莴笋丝看着青翠略带透明,吃着清脆爽口,堪

比黄瓜。

要做到口感清脆的关键,许阿姨传授秘诀,莴笋刨成丝后泡在清水的环节非常重要,水里还要再加一勺白醋,莴笋丝泡上10分钟左右捞起来沥干,这道菜已经做好了一半。

调的料汁其实大同小异,蒜末,加一颗或半颗切好的小米椒,再加盐、醋、糖以及一勺水,拌到莴笋丝里就大功告成了。

蒜蓉生菜

“这道菜还蛮好做的,我家的饭桌经常会有蒜蓉生菜。”许阿姨介绍,这道菜同时也是一道快手菜,而且“蒜蓉非常香,拌饭也很好吃”。

洗干净的生菜在清水里焯一分钟,清水里可以适当倒两滴油,再加一勺盐,这样焯出来的菜叶看上去更加油亮发绿。准备好的蒜蓉倒到锅里炒香后,倒入提前装在碗里的料汁,2勺生抽加1勺蚝油,加入半碗水调合一下,在锅里滚上半分钟就差不多了。最后连蒜蓉带料汁都淋在生菜上,一道菜就此完工。

解腻茶

年后的围炉煮茶,安阳喜欢煮上一壶解腻茶,晒着太阳,佐着小食,和姐妹们分着喝,感觉五脏六腑都被“清泉”洗涤了一遍。这款解腻茶,用到的食材非常简单,苹果、红茶包、话梅、冰糖即可。

苹果切成薄片,一壶茶的量大概用7颗话梅就差不多了,加入适量的冰糖,倒入清水加到大概1L的位置,用炖煮模式让它煮一会。“咕嘟咕嘟”沸腾的时候,苹果融合话梅的香气,满屋子都弥漫着沁鼻的香味。茶煮好了,炖软了的苹果也可以作为小食吃掉,非常入味,也很好吃。煮好的茶水,小姐妹们一起喝,酸酸甜甜的口感,既补水又解腻。



照片由受访者提供